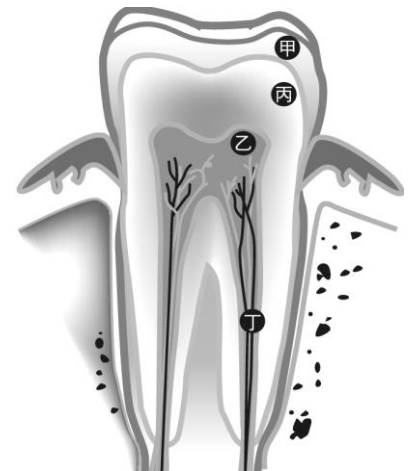


高雄市立陽明國中 102 學年度第 2 學期第 3 次段考一年級健康教育科試題

※請將正確答案填於答案卡上

選擇題 (每題 2 分)

1. (甲)食道 (乙)口腔 (丙)小腸 (丁)胃 (戊)大腸。消化作用時，食物經過人體的正確順序應為何？
(A)甲乙丙丁戊 (B)乙甲丁丙戊 (C)丙乙甲丁戊 (D)丁甲乙丙戊。
2. 航行海上多日的魯夫已經三天沒有排便了，下列哪一種方法對這種現象沒有幫助？ (A)多吃魚蝦貝類，幫助腸胃蠕動 (B)每天喝 2000c.c. 以上的水 (C)每天至少吃 5 份以上蔬果 (D)每週安排規律的運動。
3. 喬巴最近一直拉肚子，以下哪些原因可能造成腹瀉？ (甲)天天都吃蔬菜水果 (乙)三餐都愛跟魯夫比誰吃得多而暴飲暴食 (丙)最近吃生魚片感染腸胃炎 (丁)段考前情緒壓力大 (戊)乳糖不耐症。
(A)甲乙丙丁 (B)乙丙丁 (C)乙丙戊 (D)乙丙丁戊。
4. 以下例子中共有幾個人具備良好的飲食習慣？ (甲)魯夫吃東西時狼吞虎嚥 (乙)娜美喜歡吃蔬菜水果 (丙)喬巴三餐定時定量 (丁)騙人布喜歡熬夜時吃宵夜 (戊)索隆喜歡重口味食物 (己)香吉士喜歡飯後一根菸。 (A)五人 (B)四人 (C)三人 (D)二人。
5. 端午節的粽子實在太好吃了，騙人布一次吃了 20 顆粽子，結果肚子悶悶脹脹的，最後還吐了，請問他是何種消化問題？ (A)乳糖不耐症 (B)消化不良 (C)消化性潰瘍 (D)便秘。
6. 下列哪些飲食可以幫助消化？ (甲)碳水化合物 (乙)植物性蛋白質 (丙)加工精緻食品 (丁)高纖維 (戊)高糖分。 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)乙丙丁 (D)乙丁戊。
7. 關於消化疾病的預防，下列敘述何者正確？ (A)菸的尼古丁及咖啡鹼會降低胃酸分泌，所以要減少接觸 (B)酒會降低胃黏膜抵抗力而引發胃炎 (C)飯後要跑步以增加腸胃蠕動，幫助消化 (D)壓力的有無與消化道疾病無關。
8. 有關消化管及消化腺的描述，下列何者錯誤？ (A)消化腺分泌的液體可以幫助消化 (B)消化腺裡含有酵素 (C)消化管包括肛門 (D)小腸中只有腸液在幫助消化。
9. 有關黃麴毒素的敘述，下列何者錯誤？ (A)花生及玉米製品很容易被污染 (B)需以加熱的方式消滅其毒性 (C)黃麴毒素是造成肝癌的一個重要因素 (D)由黃麴黴菌所分泌的一種致癌性很強的毒素。
10. 小傑最近參加獵人測驗，壓力太大，飯後就開始脹氣胃痛，下列哪個方法對於他的情況沒有幫助？ (A)休息時可聽輕音樂，學習自我放鬆的方法 (B)吃飽飯先跑步練功，順便幫助消化 (C)吃東西時細嚼慢嚥不貪快 (D)少吃糯米之類較難消化的食物，多吃蔬菜水果。
11. 有關「乳糖不耐症」的敘述，下列敘述哪些錯誤？ (甲)牛奶中的乳糖含量比優酪乳低 (乙)是因為大腸無法分解乳糖而導致 (丙)乳糖過多使大腸無法吸收多餘水分而腹瀉 (丁)可減少牛奶攝取量 (戊)此因素造成的腹瀉較輕微，可不用理會。 (A)甲乙丙戊 (B)乙丁戊 (C)甲乙戊 (D)乙丙丁戊。
12. 娜美最近會出現腹痛、腹瀉、便秘或腹瀉便秘交替發生的症狀，若想改善可從哪方面做起？ (A)檢查飲食習慣 (B)了解自己生活中的壓力來源 (C)不沾染菸、酒等成癮物質 (D)以上皆是。
13. 如右圖所示，有關牙齒構造的敘述，下列何者正確？ (A)齲齒若侵蝕到甲，會有冷熱敏感的現象 (B)乙為白色堅硬有保護作用的象牙質 (C)丙是牙齒最主要的部分 (D)丁是牙髓腔，侵蝕到此部位不會感到疼痛。
14. 下列有關牙齒的敘述，何者錯誤？ (A)牙齒的外觀分為牙冠、牙頸及牙根 (B)牙冠、牙頸及牙根的最外面一層是象牙質 (C)幼兒時期的牙齒稱為乳齒，成人的牙齒稱為恆齒 (D)乳齒有二十顆，恆齒有三十二顆，但有些人顆數較少。
15. 有關齲齒的敘述，下列何者錯誤？ (甲)是一種細菌性傳染病 (乙)是因為細菌分解糖類後，產生了鹼性物質導致琺瑯質的破壞 (丙)常因象牙質受損，而使病牙對冷熱敏感 (丁)初期齲齒應早點拔除，以防擴散至其他健康的牙齒 (戊)牙菌斑也是造成牙周病的主要原因 (A)甲乙丙丁 (B)乙丁戊 (C)甲乙丁 (D)乙丙丁戊。



- 16.有關牙周病的敘述，下列何者錯誤？ (A)會產生口臭 (B)洗牙無法預防牙周病 (C)會使牙齦流血化膿 (D)是牙垢傷害牙齦而引發牙齦發炎。
- 17.下列何者是正確的牙齒保健觀念？ (甲)齲齒可能引發全身細菌感染 (乙)乳齒太早或太晚脫落，不影響恆齒的發育 (丙)吃東西後，立刻潔牙 (丁)水中加氯，主要是增加琺瑯質對酸性物質的抵抗力 (戊)清除牙齒之間的食物殘渣，最好的方法是用牙籤 (己)均衡飲食，補充鈣質並少吃甜食 (庚)每兩年要請牙醫做一次口腔檢查和洗牙。 (A)甲乙丙丁 (B)乙丁戊己 (C)甲丙己 (D)乙丁戊庚。
- 18.牙刷的選購原則，下列何者正確？ (A)宜選擇刷毛大的，可以清潔的範圍較大 (B)要選擇硬一點的刷毛，較能有效清除牙結石 (C)若使用半年後刷毛還未岔開，仍不用更換牙刷 (D)選擇大約六排、三列刷毛的刷頭。
- 19.下列何者不是牙齒咬合不正可能會衍生的問題？ (A)牙齒不易清潔，容易齲齒 (B)腸胃蠕動變快，容易腹瀉 (C)肌肉協調不好，頭頸部肌肉疼痛 (D)影響外表美觀與心理困擾。
- 20.有關牙齒矯正的敘述，下列哪些錯誤？ (甲)治療咬合不正，愈早愈好 (乙)全口矯正治療通常需要一年以上的時間 (丙)牙齒在齒槽骨內極緩慢的移動，才不致造成牙根吸收或牙周破壞 (丁)小孩牙齒移動速率較快，所以矯正治療時間也需較久 (戊)不可每餐飯後太頻繁的刷牙，以免影響矯正效果 (己)潔牙時可採用矯正專用的 V 型刷毛牙刷。 (A)甲丙 (B)乙丁 (C)甲己 (D)丁戊。
- 21.下列養成良好姿勢的敘述，何者錯誤？ (A)良好的睡姿是仰睡，宜使用較高的枕頭使頭部有支撐 (B)坐時不要翹腳，否則容易導致椎間盤突出 (C)走路保持抬頭挺胸，縮小腹 (D)游泳、跑步等運動可以伸展肌肉，有助於維持良好姿勢。
- 22.對於汗臭味的敘述，下列哪些錯誤？ (甲)汗水本身是無氣味的 (乙)平常準備吸汗的毛巾隨時擦拭，可以避免汗臭味 (丙)應多穿尼龍材質的衣服 (丁)使用香水可以減少汗臭味 (戊)汗臭味的產生可能會對人際關係造成負面的影響。 (A)甲乙 (B)丙丁 (C)甲丁 (D)丁戊。
- 23.對於青春痘的敘述，下列何者錯誤？ (甲)青春痘是由於皮脂腺過度分泌油脂所致 (乙)一般認為青春痘和遺傳或內分泌不平衡有關 (丙)多用保養品可以減少青春痘 (丁)少吃油炸或含糖食物可減少青春痘的產生 (戊)經常熬夜容易引起青春痘的發生 (己)應該用手擠壓青春痘，以免引起惡化。 (A)甲乙 (B)丙戊 (C)乙戊 (D)丙己。
- 24.若要從營養方面來幫助骨骼的生長，下列哪個方法不恰當？ (A)少喝可樂、汽水，過量的磷酸鹽會影響腸道鈣質的吸收 (B)適量補充維生素 D，如魚肝油，可幫助鈣的吸收 (C)菠菜是深綠色蔬菜含鈣量較高，可和牛奶一同食用效果更好 (D)咖啡宜少喝，飲用過量會使尿液中的鈣質排出量大增。
- 25.人體的生長激素在何種情況下，分泌最為旺盛？ (A)白天 11 點到 2 點，清醒狀態 (B)晚上 11 點到 2 點，清醒狀態 (C)白天 11 點到 2 點，睡眠狀態 (D)晚上 11 點到 2 點，睡眠狀態。
- 26.佛朗基的頭皮屑過多，當演奏小提琴時只要身體隨著音樂擺動，頭皮屑就會如雪花片片飛下，美中不足，下列哪一項方法可改善他的困擾？ (A)洗頭時以指尖抓洗，徹底清潔頭皮 (B)用溫度較高的熱水洗頭 (C)使用護髮乳滋潤頭部的表皮細胞 (D)避免熬夜、生活緊張。
- 27.魯夫是油性肌膚，下面幾款洗面乳的特性，哪些比較適合他？ (甲)洗完臉後不緊繃，有滑膩的觸感 (乙)洗完後，臉有點刺刺癢癢的 (丙)清潔、美白、保濕三效合一 (丁)添加殺菌抗痘成分。 (A)甲丙丁 (B)甲丁 (C)甲 (D)都不適合。
- 28.下列關於近視的敘述，何者錯誤？ (A)成因為光線經過折射之後聚焦於視網膜之前 (B)和遺傳及環境因素有關 (C)症狀為看遠物模糊不清，看近物可清楚看見 (D)和短時間、遠距離的用眼過度有關。
- 29.關於青光眼的敘述，下列何者正確？ (A)是一種傳染病，不應與患者共用毛巾 (B)與眼壓太低有關，嚴重者甚至會失明 (C)大多為慢性青光眼，初期有疼痛感容易察覺 (D)視力受損從視野兩側開始，壓迫到視神經的血管視力範圍逐漸縮小。
- 30.下列有關眼睛辨色力的敘述，何者正確？ (A)人能分辨顏色，主要是靠角膜上的感光細胞 (B)感光細胞有紅、黃、藍三種顏色受器 (C)紅色盲又稱為第一色盲，比較多見 (D)只對一種原色產生辨別力者，稱為單色盲。

- 31.以下有關砂眼的敘述何者錯誤？ (A)角膜會充血發紅 (B)是一種傳染病 (C)眼睛分泌物會增加，並產生顆粒狀的小濾泡 (D)預防方式為多洗手，並且不用手揉眼睛。
- 32.索隆發現自己的視力減退，懷疑可能是因長時間使用電腦和智慧型手機導致「假性近視」，該怎麼處理比較好？ (A)去眼鏡行驗光配眼鏡 (B)是假性近視就不用理它，會自然恢復 (C)去眼科做徹底檢查，依照醫生指示服藥或點眼藥水 (D)買夜戴型角膜放大片，調整角膜曲率。
- 33.大眼怪想保護他的眼睛，請問下列關於視覺器官的保健敘述哪些正確？(甲)攝取紅蘿蔔、藍莓或富含DHA的深海魚，也可食用木瓜、紅蘿蔔炒青菜(乙)每一學期至少一次視力檢查(丙)操作電腦每30分鐘，起立活動5分鐘，每次總共不超過2小時(丁)看書寫字時，書與眼睛的距離要保持10~20公分(戊)眺望遠方使睫狀肌放鬆，避免其因長時間、近距離用眼過度而產生痙攣現象 (A)甲乙丙丁戊 (B)甲乙丙戊 (C)乙丙丁戊 (D)甲乙丁戊。
- 34.近來坊間有許多近視雷射手術的廣告，以下有關這項手術的敘述，何者錯誤？ (A)不是每位近視患者都適合，需經專業眼科醫師評估 (B)只能改變角膜屈光度，暫時性擺脫眼鏡束縛 (C)目前為止，開刀治療近視的極限大約在300~600度之間 (D)近視雷射手術後，有可能造成遠視或夜間炫光。
- 35.有關「高度近視」的敘述，下列何者錯誤？ (A)近視600度以上的人為高度近視 (B)因眼壓升高，容易罹患視網膜剝離、開放性青光眼 (C)失明的危機是一般人的60倍以上 (D)高度近視雷射開刀後，可有效避免引發視網膜剝離和青光眼。
- 36.下列有關夜盲症的敘述，何者錯誤？ (A)主因為缺乏構成感光細胞色素的DHA (B)最主要的特徵為夜間視力明顯減退 (C)肝、膽、胰方面的疾病有可能引發夜盲症 (D)紅蘿蔔具有構成感光細胞色素的主要原料。
- 37.下列有關配戴隱形眼鏡的敘述，何者錯誤？ (A)配戴未經檢驗合格的隱形眼鏡，可能導致細菌感染，眼睛失明 (B)角膜弧度太凸、眼部發炎、近視太深超過600度者不適合配戴角膜塑型片 (C)角膜放大片容易造成角膜缺氧，引起角膜炎 (D)隱形眼鏡鏡片需經過行政院衛生署核准。
- 38.下列關於中耳炎的敘述何者錯誤？ (A)任何年齡都可能發生 (B)以老年人感染者最多 (C)會造成聽力障礙 (D)造成耳咽管阻塞、紅腫發炎。
- 39.下列關於耳朵的敘述何者正確？ (A)聲音的傳遞過程是經由耳朵的外聽道→鼓膜→三小聽骨→前庭→半規管→耳蝸→聽神經等構造 (B)耳咽管平衡鼓膜兩邊的壓力及偵測身體的平衡 (C)鼓膜、耳咽管、三小聽骨位於中耳 (D)耳朵出現耳鳴的現象時張口、拍臉頰、吞嚥、打哈欠均可紓解耳鳴現象。
- 40.有關保護聽覺器官的方法，下列何者正確？ (A)注意清潔，用水沖洗外聽道 (B)感冒時要及時就醫，預防中耳炎 (C)定期使用棉花棒清除耳垢 (D)戴耳機聽音樂睡覺以放鬆心情。
- 41.琪琪現就讀國中，暗戀一個同校的男生，下列對她的建議何者不恰當？ (A)多結交其他朋友，多參加活動，增加識人的能力，時間久了也可將感情漸漸淡化 (B)找自己喜歡的事情做，找朋友開導心裡的感觉 (C)先認真讀書工作，讓更多人喜歡自己，有能力時再選擇一個適合自己的對象 (D)想辦法把他搶過來，還沒結婚前，人人都有機會。
- 42.青少年對於情緒的困擾應如何調適較適當？ (A)多增加一些痛苦的經驗 (B)學習從另一角度去看事物，尋找正面的意義 (C)靠別人的幽默來解決困擾 (D)盡情發洩，不必顧慮社會規範。
- 43.有關壓力的敘述，下列何者錯誤？ (A)生活中適度的壓力對個人的健康和發展是很重要的 (B)生活中難免有壓力 (C)壓力只會帶來負面的情緒，造成負面的效果 (D)一個人若無法學會壓力的調適，將會使壓力愈來愈大。
- 44.經常外食的人應該把握哪項原則，才能擁有健康、均衡的飲食？ (A)選擇少油的烹調方式，如：清蒸、水煮、涼拌 (B)吃牛肉麵時，可以多切一盤豆干，以補充纖維素的攝取 (C)應該把握少糖、少鹽、高脂的原則 (D)飲食中缺乏的纖維素和礦物質，可從蜜餞或脫水水果乾中補充。
- 45.網路購物需十分謹慎，下列何項方法容易導致風險發生？ (A)在交易完成前提供買家自己的個人或信用卡資料，以取得雙方互信 (B)網路購物前先查明商家是否是合法業者 (C)利用知名、合法的網路平台進行交易 (D)寧願運費多加點錢，選擇貨到付款的方式。

46. 有四位同年齡的人要進行運動，請依據下表提供的資料，選出消耗最多熱量的情形？ (A)魯夫跑步半個小時 (B)娜美跳 1.5 小時有氧舞蹈 (C)喬巴快步走兩個小時 (D)香吉士打網球一個小時。

活動名稱	卡路里消耗量 (大卡／公斤／小時)	
跑步 (16 公里／小時)	13.2 大卡	
快步走 (6 公里／小時)	4.4 大卡	
有氧舞蹈	5.0 大卡	
網球	6.2 大卡	
姓名	身高 cm	體重 Kg
娜美	155	60
香吉士	160	70
喬巴	165	50
魯夫	170	65

47. (甲) 平日飲食只要依照自己的喜好攝取食物就可以了 (乙) 速食產品是優質的蛋白質和脂肪來源 (丙) 對身體有益的營養素，攝取愈多愈好 (丁) 應該隨時提醒自己不要偏食 (戊) 應選擇低油、低鹽、低糖、高纖維的食物。以上敘述何者觀念正確？ (A)甲乙 (B)丙丁 (C)甲丁 (D)丁戊。
48. 到吃到飽的火鍋店用餐，下列哪個行為不恰當？ (A)肉類和海鮮比較昂貴，多吃才比較划算 (B)煮好的食物不要沾醬料吃 (C)不要選餃類或現成火鍋料，多吃天然食材 (D)不要舀火鍋內的湯來喝。
49. 學校的合作社若有販賣包子或粽子時，必須放置在攝氏幾度以上的保溫設備中？ (A) 60 (B) 20 (C) 10 (D) 4。
50. 當我們有消費問題時，下列哪一項處理的心態或方法錯誤？ (A)完整陳述事實並明確告知對方所犯過錯 (B)把握機會，要求巨額的精神賠償金 (C)參考消費者保護法，訴諸法律 (D)直接找能夠負責的主管說明情形。